

# *Nuestro hogar es el camino*

---

## *Un mensaje de Navidad de Thầy (Thích Nhất Hạnh)*

La temporada navideña es la época para estar con la familia, cuando, donde sea que nos encontremos, tratamos de buscar un camino de vuelta a casa para estar con nuestros seres queridos. Muchos de nosotros decoramos nuestra casa y buscamos maneras de hacer de nuestro hogar un lugar cálido y acogedor. Todos anhelamos tener un lugar que sea seguro y amoroso, donde sintamos que no tenemos que ir a ningún otro lado, ni buscar nada más. Ese lugar lo podemos llamar nuestro “verdadero hogar”. Todos tenemos este anhelo, este profundo deseo de estar en nuestro verdadero hogar.

### *Buscando nuestro hogar*

Jesús, tan pronto como nació, se vio en la necesidad de estar huyendo y fue un refugiado, un fugitivo sin hogar. Cuando creció y se volvió un hombre joven, sucedió lo mismo; era un errático sin un hogar real a donde regresar. En uno de sus discursos, él dijo que incluso los pájaros tienen sus propios nidos a donde regresar, y los conejos y las ardillas tienen sus madrigueras, pero que el Hijo del Hombre no tenía un lugar en donde reposar su cabeza, un lugar al que pudiera llamar hogar.

El Príncipe Siddharta, como adulto, pero antes de convertirse en Buda, se encontró en una situación similar. Había nacido en una familia real que era privilegiada y adinerada. Él podía tener todo lo que quisiera en el mundo material. Tenía una bella esposa y un buen hijo. Tenía un futuro brillante por delante, destinado a volverse rey y gobernante de un gran imperio. Pero aun así, él no se sentía cómodo incluso teniendo todo esto. Él no se sentía como en casa. Él no estaba en paz. Por ello, un día decidió dejar a su familia en busca de su verdadero hogar, la paz interior.

Tanto Jesús como Siddharta estaban en búsqueda de su verdadero hogar. Ellos querían encontrar una morada cálida donde no tuvieran que buscar nada más, y donde se sintieran verdaderamente en paz y en casa. Los occidentales tienen un dicho: “No hay nada como el hogar”, que expresa el sentimiento de que no hay nada como regresar a casa después de haber estado lejos. Pero aun así, muchos de nosotros no nos sentimos en casa, no sentimos que tenemos un lugar a donde regresar, incluso estando con nuestras propias familias. Eso se debe a que en nuestras familias puede no haber suficiente calidez, suficiente amor, tranquilidad, paz o felicidad.

Algunos de nosotros vivimos en el país donde nacimos, pero aun así queremos escapar e ir a otro lado. Sentimos que no tenemos un lugar de origen. Algunos judíos sienten que todavía no tienen una patria. Han estado errantes y buscando por miles de años un lugar, un pedazo de tierra, al que puedan llamar hogar. Y nosotros –los occidentales- todos

tenemos un país al que podemos llamar nuestra tierra natal, pero incluso así, algunos no estamos contentos y queremos dejarlo. Esto se debe a que no hemos encontrado nuestro verdadero hogar en nuestro corazón. En esta temporada navideña, aun si compramos un árbol de Navidad y decoramos nuestro hogar, no significa necesariamente que hemos encontrado nuestro verdadero hogar, o que estamos en paz viviendo en nuestro país de origen. Para que nuestro hogar sea verdadero, necesita haber seguridad, satisfacción, calidez y amor.

### ***Nuestro verdadero hogar***

Al final, Jesús encontró su verdadero hogar en su corazón. Él encontró la luz en su corazón y reveló a sus discípulos cómo ellos también tenían su propia luz, y les enseñó a mostrarla para que también pudieran verla los demás. Siddharta enseñó que el verdadero hogar de uno se encuentra en el momento presente. Enseñó que cada uno de nosotros tenemos una isla interior donde podemos estar sanos y salvos. Si sabemos cómo regresar a esta isla, podemos entrar en contacto con nuestros ancestros de sangre y espirituales, con las maravillas del mundo, y con nuestro propio ser. En la isla de nuestro verdadero ser, podemos encontrar paz y plenitud.

Siddharta encontró su verdadero hogar y se transformó en Buda. Él quiso que todo mundo fuera capaz de encontrarlo. Cuando Buda cumplió 80 años, sabía que pronto dejaría esta vida, y sintió mucha compasión por sus discípulos y amigos, porque vio que muchos de ellos no habían encontrado aún su verdadero hogar. Él sabía que cuando llegara el momento de que su maestro muriera, ellos se sentirían perdidos y abandonados. En ese tiempo, se encontraba practicando el retiro de la temporada de lluvias, a las afueras de la ciudad de Vaishali, al norte del río Ganges. Durante esa temporada se enfermó bastante. El Venerable Ananda, el ayudante de Buda, pensó que su maestro moriría pronto, por lo que fue al bosque a esconderse detrás de unos árboles para llorar. Pero Buda utilizó sus poderes de concentración para desacelerar el progreso de su enfermedad y para encontrar fuerzas para vivir unas semanas más, de forma que pudiera regresar a su tierra natal, Kapilavastu, y morir ahí en paz.

### ***La Isla Interior***

Al terminar el retiro de la temporada de lluvias, Buda fue a la ciudad de Vaishali a visitar a sus discípulos, los monjes, monjas y amigos laicos de la Sangha. A donde fuera que iba, daba una charla de Dharma de pocos minutos. Estas pláticas cortas se centraban comúnmente en el tema "*nuestro verdadero hogar*". Él sentía que después de su muerte, habría muchos discípulos que se sentirían perdidos, por lo que Buda les enseñó que todos ellos tenían un lugar de refugio al cual regresar, y que deberían refugiarse sólo ahí.

Nosotros también deberíamos aprender a regresar y refugiarnos en esa morada, en vez de tomar refugio en otras personas o cosas. Ese lugar de refugio es la “**Isla del Ser**”; es el Dharma. Ahí, uno puede encontrar paz y protección y encontrarse con sus ancestros y sus raíces. Ese es nuestro verdadero hogar –nuestra isla interior donde está la luz del Dharma verdadero. Al regresar allí, uno encuentra luz, uno encuentra paz y seguridad, y uno está protegido de la obscuridad. La “Isla del Ser” es un lugar de refugio seguro de las olas turbulentas que, de otra forma, arrasarían con nosotros. Tomar refugio en nuestra isla interior es una práctica muy importante.

En Plum Village tenemos una canción que se llama: “Siendo una isla para uno mismo”<sup>1</sup>. Esta canción es sobre la práctica de tomar refugio en uno mismo. Si aún sentimos que no hemos encontrado nuestro verdadero hogar, que no tenemos un lugar al cual podemos llamar hogar, que todavía no hemos llegado a él y que queremos buscar un lugar de origen, sintiéndonos solos o perdidos, entonces esta práctica es para nosotros. Esta canción nos puede ayudar a regresar y tomar refugio en nuestra isla interior.

### *Nuestro refugio de práctica*

Alrededor del siglo IV o V, cuando estas pláticas fueron traducidas al chino, los monjes tradujeron la “Isla del Ser” como ‘tự châu’ (‘tự significa ser y châu’ significa isla). “Queridos monjes, practiquen siendo ustedes una isla, sabiendo cómo tomar refugio en ustedes mismos”. Esas fueron las palabras que Buda pronunció un mes antes de morir. Si consideramos que somos almas gemelas de Buda, que somos sus verdaderos estudiantes, debemos tomar su consejo y dejar de buscar un lugar de origen en el espacio y en el tiempo. Debemos buscar este verdadero hogar dentro de nuestro propio ser, dentro de nuestro propio corazón; ahí es donde está todo lo que estamos buscando. Ahí podemos tocar a nuestros ancestros, de sangre y espirituales, y tocar nuestras raíces, nuestra herencia. Ahí podemos encontrar paz y estabilidad. Ahí podemos encontrar la luz de la sabiduría. Permitámonos tomar refugio en nuestra propia isla –en la isla del Dharma. No tomamos refugio en ninguna otra persona, ni siquiera en Thày.

El amor de Buda es inmenso. Él sabía que habría muchos estudiantes que se sentirían perdidos cuando él ya no estuviera, por lo que les recordó que su cuerpo no era algo permanente ni eterno. Él les enseñó que el lugar más valioso en el cual podían tomar refugio, era su propia isla interior. Nosotros sabemos que siempre está ahí para nosotros. No tenemos que tomar un avión, un autobús o un tren para llegar allí. Con nuestra respiración consciente y con nuestros pasos conscientes, podemos llegar de inmediato. Nuestra isla interior es nuestro verdadero refugio. Es nuestra práctica del Dharma.

---

<sup>1</sup> *Breathing in I go back to the island within myself. There are beautiful trees within the island. There are clear streams of water. There are birds, sunshine, and fresh air. Breathing out I feel safe. I enjoy going back to my island.*

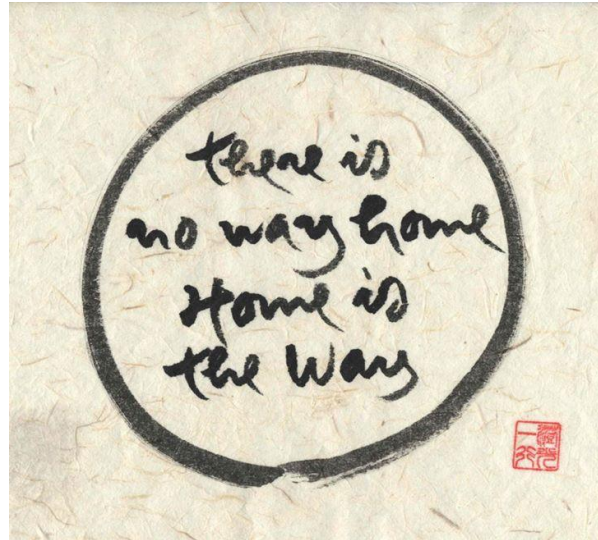
Esta Navidad, si compras y traes a casa un árbol de Navidad para decorar, recuerda que tu “Verdadero Hogar” no se encuentra fuera de ti, sino que está justo en tu propio corazón. No tenemos que traer nada a nuestra casa para sentirnos satisfechos. Todo lo que necesitamos está en nuestro corazón. No necesitamos practicar por muchos años o viajar lejos para llegar a nuestro verdadero hogar. Si sabemos cómo generar la energía de la plena conciencia y la concentración, entonces, con cada respiración, con cada paso, llegamos a nuestro verdadero hogar. Nuestro verdadero hogar no es un lugar separado de nosotros por el espacio y el tiempo. No es algo que podamos comprar. Nuestro verdadero hogar está justo en el aquí y en el ahora; sólo necesitamos saber cómo regresar a él y estar verdaderamente presentes.

### *El hogar en el momento presente*

Cuando estaba reflexionando sobre qué mensaje enviar a mis amigos y estudiantes foráneos para que pudieran practicar, de forma que pudieran ser como Jesús o como Buda, realicé una caligrafía que dice:

***“No hay camino al hogar,  
nuestro hogar es el camino.”***

En la práctica de Plum Village, los medios y los fines no son dos cosas separadas. No hay camino de vuelta al hogar, nuestro hogar es el camino. Una vez que damos un paso en el camino a casa, en ese instante estamos ahí. Tampoco hay



camino a la felicidad, la felicidad es el camino. De igual forma, no hay camino hacia el Nirvana, el Nirvana es el camino. Cada respiración y cada paso tienen la capacidad de traernos de vuelta a nuestro verdadero hogar, justo aquí y ahora. Ésta es la práctica fundamental de Plum Village. Éste es el mensaje que Thây quiere enviar a sus estudiantes durante la temporada navideña. Si quieres enviar una tarjeta de felicitación a tus amigos y seres queridos, también puedes enviarles este mensaje. Si puedes practicarlo verdaderamente, entonces el enviarlo tendrá un significado profundo; pero si no quieres practicarlo, el mensaje tendrá muy poca sustancia.

Disfrutemos de nuestra práctica de volver a casa en esta temporada navideña. Permitámonos estar verdaderamente en nuestro hogar interior y, así, volvemos un hogar para nuestros seres queridos y nuestros amigos.

***Con confianza y amor,  
Thây***